

Haus des lebenslangen Lernens | Ein Campus fürs Leben
leben. lernen. bilden.

40 JAHRE **vhs** Kreisvolkshochschule

Programm 1. Halbjahr 2011

mit
vhs Dietzenbach
vhs Heusenstamm
vhs Rodgau
vhs Rödermark
Informationen zu den anderen
Volkshochschulen im Kreis Offenbach

Wir bilden Zukunft



Kreis Offenbach

Volkshochschule Heusenstamm

Informationen

VHS-Geschäftsstelle

des Magistrats der Stadt Heusenstamm
Im Herrngarten 1, Rathaus
63150 Heusenstamm

Informationen, Kursanmeldungen

Dienstags und donnerstags
jeweils von 10.00-12.00 Uhr, 14.30-17.00 Uhr
Frau Felicitas Karb,
Tel.: 06104/607-1124
Fax: 06104/607-1662
E-Mail: vhs@heusenstamm.de
Internet: www.vhs-heusenstamm.de

Geschäftsführung:

Herr Markus Tremmel

Teilnahmebedingungen der VHS

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist von einer **vorherigen** Anmeldung abhängig. Diese ist per Postkarte (der Broschüre beigeheftet), per Fax oder per Email möglich. Die Anmeldung gilt als verbindlich. Bei allen Kursen (ausgenommen Sprachkurse) ist eine schriftliche Abmeldung bis 14 Wochentage vor Veranstaltungstermin möglich. Es gilt das Datum des Eingangsstempels. Nach Verstreichen dieser Frist ist die volle Kursgebühr zu entrichten. Eine Abmeldung nach Ablauf dieser Frist kann nur in besonders begründeten Ausnahmefällen anerkannt werden; ein entsprechender Nachweis ist unverzüglich zu führen.

Mindestteilnehmer/innenzahl und Zuschlag

Für die Durchführung eines Kurses ist in der Regel eine Mindestteilnehmer/innenzahl von 9 erforderlich. Bei weniger als 9 bis mind. 6 Teilnehmer/innen kann der Kurs dennoch stattfinden, wenn die Teilnehmer/innen mit dem entsprechenden Gebührenaufschlag (s. Gebühren) einverstanden sind. **Das Nichtverständnis für den entsprechenden Gebührenaufschlag muss bei der Anmeldung vermerkt werden. Auf den Gebührenaufschlag ist keine Ermäßigung möglich.** Die Kursgebühr ist auf unten aufgeführtes Konto unter Angabe des Teilnehmers und Nennung der Kursnummer zu überweisen: Konto-Nr. 4 724 647, bei der Sparkasse Langen-Seligenstadt (BLZ 506 521 24)

Die Geschäftsstelle nimmt keine Kursgebühren entgegen. Wer sich ordnungsgemäß angemeldet hat, kann am ersten Unterrichtstag teilnehmen. **Die Gebühren bzw. der Gebührenaufschlag muss spätestens nach der ersten Unterrichtseinheit (des jeweiligen Kurses) an die VHS-Heusenstamm entrichtet werden. Bei Nichtbeachtung der Zahlungsmodalitäten kann dies zum Ausschluss aus dem Kurs führen.**

Gebührenrückerstattung:

- 1.) Kursgebühren werden zurückerstattet
 - a) in voller Höhe, wenn eine Veranstaltung abgesagt werden muss;
 - b) anteilig, wenn mindestens ein Fünftel der vorgesehenen Veranstaltungsabschnitte ausfällt.
- 2.) Kursgebühren werden auf **schriftlichen Antrag** in voller Höhe oder anteilig erstattet, wenn in der ersten Hälfte einer Kursveranstaltung eine Teilnehmerin / ein Teilnehmer aus von ihr / ihm nicht zu vertretendem Grund (insbesondere längere Krankheit, Wohnortwechsel aus beruflichen Gründen) nicht in der Lage ist, weiter an der Veranstaltung teilzunehmen; **ein entsprechender Nachweis ist unverzüglich zu erbringen.**

Ferien:

Am Rosenmontag und Fastnachtdienstag (07. u. 08.03.2011) sowie während der Osterferien (18.04. bis 29.04.2011, den Sommerferien (27.06. bis 05.08.2011) und an beweglichen Ferientagen findet kein Unterricht statt. Am letzten Schultag vor den Ferien stehen die Unterrichtsräume in den Schulen nicht zur Verfügung.

Eine Haftung für Teilnehmer, insbesondere bei Unfällen oder Verlusten von Eigentumsgegenständen, wird von der Stadt Heusenstamm und dem Landkreis Offenbach (Schulträger) nicht übernommen.

Bitte beachten Sie folgende Hinweise: Nach Einsendung Ihrer Anmeldung erhalten Sie keine weitere Benachrichtigung. Bitte finden Sie sich zum ersten Veranstaltungstermin ein, wie er mit Ort, Tag und Zeit im Programm ausgeschrieben ist. Die Teilnahmebedingungen werden mit der Anmeldung als verbindlich anerkannt.

zur effektiven Vorbereitung einer Rede sowie die Möglichkeit, Ihr Können vor anderen Menschen zu sprechen, zu trainieren. Sie können für sich folgende Fragen beantworten:

- Sie sind in Kontakt mit Ihrem Publikum?
- Sie wirken sicher und fühlen sich auch sicher?
- Sie nutzen Ihre Vorbereitungszeit optimal?
- Sie unterstützen durch Gestik und Mimik entscheidende Inhalte?
- Sie wecken Interesse beim Zuhörer?

He 1.00.01

Jürgen Felger, Dipl.-Volkswirt und Rhetorik-Trainer
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
So, 9.45 – 17.45, **am 13.02.2011**
1 Termin, 10 UE
€ 31,00 / ab 10 Teilnehmer
(Seminarunterlagen sind für € 5,00 beim Kursleiter erhältlich)

Kursgebühren:

Die in der Kursbeschreibung aufgeführte Gebühr bezieht sich auf 10 Kursteilnehmer. Sollte die Teilnehmerzahl von 10 nicht erreicht werden, kann der Kurs mit einer erhöhten Kursgebühr stattfinden. Bei mehr als 10 Teilnehmern reduziert sich die Gebühr entsprechend. (siehe Tabelle) **Wer mit einer Erhöhung der Gebühren bei weniger als 10 Teilnehmern nicht einverstanden ist, muss dieses auf der Anmeldekarte kenntlich machen.**

Die Kursgebühr beträgt für eine Unterrichtseinheit von 45 Min. für die jeweiligen Programmbereiche:

Teilnehmer	1 - Politik, Gesellschaft 3 - Gesundheit, Entspannung, Bewegung 4 - Sprachen	2 - Kultur 3.4 - Heilmethoden 3.7 - Ernährung	5 - Beruf, EDV
6	EUR 5,00	EUR 5,30	EUR 6,00
8	EUR 3,75	EUR 4,00	-
10	EUR 3,10	EUR 3,20	-
12 und mehr	EUR 2,50	EUR 2,65	-

Bei Kinderkursen wird eine Ermäßigung von 30 % auf die Kursgebühr gewährt (bis 14 Jahre).

Gebührenbefreiung:

Für Personen, mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die Arbeit suchend gemeldet sind oder die Leistungen nach dem SGB II bzw. SGB XII beziehen, ist der Besuch von einer Veranstaltung teilweise gebührenfrei. Der Befreiung liegt eine Teilnehmerzahl von 10 zu Grunde. Die darüber hinaus anfallenden Aufschläge sind nach Kursbeginn zu entrichten. Gebührenbefreiungen bedürfen des Nachweises durch die Antragstellerin bzw. den Antragsteller. Der Nachweis ist der Anmeldung beizufügen; nachträglich eingereichte Nachweise können nicht anerkannt werden.

Für Materialzuschläge o. ä. Zusatzkosten kann keine Befreiung gewährt werden. Gebührenbefreiungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden.

Ort der Veranstaltungen:

Adalbert-Stifter-Schule, Schulstr. 2 - 4
Adolf-Reichwein-Schule
(Haupt- und Realschule), Leibnizstr. 61
Alte Schule Rembrücken, Hauptstr. 23
Evangelisches Gemeindehaus,
Leibnizstr. 57

Rhetorik-Wochenend-Seminar

Gespräche führen, Gespräche fördern
Stellen Sie sich vor, Sie sind in einem Gespräch und fühlen sich von Ihrem Gesprächspartner in Ihrer Sicht verstanden. Gleichzeitig wird Ihnen von Ihrem Gegenüber klar gemacht, dass er/sie einen anderen Standpunkt vertritt als Sie. Aber vielleicht merken Sie in dieser Situation, dass Sie immerhin eine gemeinsame Gesprächsebene gefunden haben. In diesem Kurs arbeiten wir mit folgender These: „Das Geschäftsleben ist nicht so sachlich-nüchtern, wie es scheint. Damit Sie sich in einer Gesprächssituation fair behandelt fühlen, geht ein geschickter Verhandler auf Ihre Argumente ein und darüber hinaus auch auf die emotionale Tonlage, in der Sie formulieren.“
Sie können für sich folgende Fragen beantworten:
- Ihr Gesprächspartner fühlt sich ernst genommen?

Otto-Hahn-Schule, Philipp-Reis-Str. 52 - 54
Schulungsräume VHS,
Eisenbahnstr. 11, 1. Obergeschoss
Haus der Begegnung, Obertshäuser Str. 30
(Stadtteil Rembrücken)

Kuratorium (Kommission)

Volkshochschule Heusenstamm:

Bürgermeister Peter Jakoby (Vorsitzender)
Stadtrat Manfred Ester
Stadtverordneter Norbert Sommer
Stadtverordneter Karsten Sigl
Stadtverordneter Heinrich Wilke-Zimmermann
Stadtverordnete Sandra Horn
Stadtverordneter Dr. Rudolf Benninger
Herbert Margraf
Joachim Kammerer
Dr. Dieter Klockner
Dr. Hartmut von Kienle
Dipl.-Verw. Markus Tremmel (Geschäftsführer der VHS und Leiter der Musikschule)

Stadtbücherei Heusenstamm

Schlossstraße 10
Tel.: 0 61 04 / 64 36 15



Öffnungszeiten:

Di.: 10.00 – 12.00 u. 15.00 – 19.00 Uhr
Mi. u. Do.: 15.00 – 18.00 Uhr
Fr.: 10.00 – 12.30 Uhr
Einmal monatlich – jeweils am
2. Samstag: 11.00 – 13.00 Uhr

Politik - Gesellschaft - Umwelt

Rhetorik-Wochenend-Seminar

Wirkungsvoll reden und vortragen
Stellen Sie sich vor, Sie haben Gelegenheit, Ihr Thema von Angesicht zu Angesicht vorzutragen. Wäre es vielleicht so, dass Sie die wesentlichen Stellen Ihrer Rede frei vortragen? Sie überzeugen mit Ihrer Persönlichkeit? Vielleicht mögen Sie Notizen oder Flip-Chart bzw. Powerpoint so einsetzen, dass Sie als Person wirken. Vielleicht möchten Sie die Aufmerksamkeit des Publikums vom ersten Moment an erhalten und dass Ihre Rede oder Ihr Vortrag interessant oder geradezu packend wahrgenommen wird, selbst wenn es um ein vermeintlich nüchternes Sachthema geht. In diesem Training erhalten Sie einfach umsetzbare Vorschläge

- Sie vertreten gleichzeitig Ihre eigene Position?
- Sie stellen Klarheit über Gesagtes her, um Missverständnisse zu vermeiden?
- Sie gehen souverän mit verschiedenen Meinungen um?
- Sie halten den Kontakt und bleiben im Gespräch?

He 1.00.02

Jürgen Felger, Dipl.-Volkswirt und Rhetorik-Trainer
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
So, 9.45 – 17.45, **am 27.02.2011**
1 Termin, 10 UE
€ 31,00 / ab 10 Teilnehmer
(Seminarunterlagen sind für € 5,00 beim Kursleiter erhältlich)

Länderkunde / Geographie

Dia-Veranstaltungen

Diaavorträge finden im Haus der Stadtgeschichte, Eckgasse 5, jeweils um 20.00 Uhr statt. Die Themen der Einzelveranstaltungen aus Geographie und Geschichte werden in einem Informationsblatt vorgestellt. Folgende Termine standen vor Drucklegung bereits fest:

- 10.01.2011:** Insel Texel
- 24.01.2011:** Kanada, I. Teil
- 07.02.2011:** Georgien
- 21.02.2011:** Kanada, II. Teil
- 14.03.2011:** Malaysia und Thailand

Das Programm ist im Rathaus (Information) und bei nachstehenden Heusenstammer Geldinstituten / Firmen erhältlich. Ihnen gilt unser besonderer Dank.

- Monier Braas GmbH,
Rembrücker Straße 50
- Buchhandlung „Das Buch“,
Frankfurter Straße 30
- Herth & Buss GmbH & Co. KG,
Dieselstraße 2 – 4
- SEB Bank AG, Frankfurter Straße 44 a
- Volksbank Heusenstamm,
Frankfurter Straße 20

Ein Unkostenbeitrag von € 2,00 pro Teilnehmer ist am Eingang zu entrichten. Sammelbehälter stehen bereit.

Heusenstamm, wie es keiner kennt: Hoher Berg – ehemaliger gräflicher Steinbruch

Vom Treffpunkt wandern wir zum „Hohen Berg“. Der „Hohe Berg“ mit seinen 159 m Höhe liegt in der Heusenstammer Gemarkung und gehört mit dem umliegenden Waldgebiet der Stadt Frankfurt. An diesem Tag wird das Tor zum ehemaligen Steinbruch geöffnet und die Besucher dürfen unter Anleitung von Herbert Margraf den Steinbruch erkunden. Trittsicherheit und gutes Schuhwerk ist erforderlich. Die historische Bedeutung und die geologische Beschaffenheit des Steinbruchs, der zu einem Biotop geworden ist, werden erläutert. Sollte noch etwas Zeit sein, so suchen wir auf dem Rückweg vom „Hohen Berg“ noch einige Hügelgräber auf, die versteckt im Wald rund um den „Hohen Berg“ liegen.

Höchstteilnehmerzahl: 25

He 1.01.01

Herbert Margraf

Sa, 07.05. 2011, 14.30 – 17.30 Uhr
€ 4,50 (bitte auf das Konto der VHS überweisen)

Treffpunkt: Parkplatz hinter dem Restaurant „Waldesruhe“

Trittsicherheit und gutes Schuhwerk sind erforderlich. Teilnahme auf eigene Gefahr
Anmeldung per Email bitte an
vhs@heusenstamm.de oder 06104/607-1124 bis 05.05.2011

Eine Anmeldung ist auch per
E-Mail möglich:

vhs@heusenstamm.de



Recht

Erbrecht

NEU

Rechtsanwältin Sigrid Rebell gibt eine kurze, allgemeine Einführung in das deutsche Erbrecht. Der Vortrag bietet die Möglichkeit, sich einen Überblick über die gesetzliche Erbfolge und das neue Pflichtteilsrecht zu verschaffen. Hierbei wird auf Grund der neuen Gesetzeslage vor allem zu den Themen Pflegeleistungen und deren Berücksichtigung, Entziehung des Pflichtteils und Verjährungsvorschriften von familien- und erbrechtlichen Ansprüchen informiert.

He 1.05.01

Sigrid Rebell, Rechtsanwältin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mi, 19.00 Uhr, am 09. Februar 2011
€ 4,50 (bitte auf das Konto der VHS überweisen).

Anmeldungen bitte per E-Mail an
vhs@heusenstamm.de oder telefonisch an
06104/607-1124 bis zum 08.02.2011.

Psychologie



In kleinen Schritten zu mir selbst...

Ein Selbst-ERFAHRUNGS- und Entspannungskurs für Frauen, die einen Weg suchen, wieder zu ihrer Kraft und Stärke zu finden. Durch eigene negative Bewertung unserer Gefühle, Gedanken und Handlungen fühlen wir uns oft klein. Selbstzweifel, wenig Gespür für unsere Bedürfnisse und Schwierigkeiten, es uns gut gehen zu lassen, geben uns das Gefühl, nur noch zu „funktionieren“. Immer mehr verlieren wir unsere Kraft, Energie und Lebensfreude.

Dieser Kurs ist für Frauen gedacht, die neugierig darauf sind, neue Wege zu finden, um sich selbst wieder mehr zu spüren, ihre tatsächlichen Bedürfnisse wieder wahr zu nehmen und somit Zugang zu mehr Lebensfreude und Gelassenheit im Alltag zu finden. Mit Techniken der Gestalt-, Körper- und Kunsttherapie schaffen wir den hierfür notwendigen Raum. Weg vom Kopf, der nur allzu oft vorschreibt wie man zu sein hat – hin zu der eigenen Wahrheit. Unterstützt werden uns dabei unter anderem Entspannungsübungen, die Arbeit mit kreativen Mitteln und Wahrnehmungsübungen. In Gesprächen, die von Achtung und Respekt für jede einzelne Frau geprägt sind, darf „alles da sein was ist“.

Bitte eine Decke und Socken mitbringen.

Höchstteilnehmerzahl: 10

He 1.07.01

Elke Ruhl und Elke Klein, Psychologische Beraterinnen (Gestalttherapie mit Elementen der Kunst- und Körpertherapie)

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, am 02.02., 02.03., 06.04., 04.05. und 08.06.2011
5 Termine, 20 UE
€ 62,00 / ab 10 Teilnehmer

Familienaufstellungen – Unbewusste Kräfte aus unserem (Familien-) System erkennen und nutzen

Wir alle sind in unterschiedlichsten Systemen eingebunden. Unsere Prägungen entstanden meist in unserem ersten und wichtigsten System, der Familie. Durch Veränderung unseres eigenen inneren Familienbildes mit Stellvertretern aus der Gruppe wird es möglich, den Grund unerklärlicher Probleme zu erkennen und unbewusste Verstrickungen zu lösen. Ein enorm tiefgreifendes mächtiges Mittel um unbekannte Einflussfaktoren im Leben und der Gesundheit sichtbar und lösbar zu machen. Nach einem kleinen Vortrag über Familienaufstellungen und andere Aufstellungsformen erhalten Teilnehmer die Möglichkeit, ein eigenes Anliegen aufzustellen. Bei mehreren Aufstellungswünschen wird eine Auswahl getroffen.

He 1.07.02

Sigrid Barthelmes und Lutz Frentzel,

Heilpraktiker für Psychotherapie
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, am 16.02.2011
1 Termin, 4 UE

€ 12,40 / ab 10 Teilnehmer

Frauenkurs: „Wenn ich einst alt bin, möchte ich satt und glücklich sein“

NEU

Viele Frauen in der Lebensmitte fühlen sich radikal auf sich selbst zurückgeworfen. Die Kinder haben das Haus verlassen; die Partnerschaft ist eingefahren; die berufliche Situation ist unsicher und der Körper verändert sich. Diese Lebensphase beinhaltet eine große Chance. Wenn es Ihnen gelingt, diese Auseinandersetzung konstruktiv zu nutzen, kann Ihr Leben wirklich bunt werden. Durch kleine Übungen lernen Sie in einer herzlichen Atmosphäre sich in Ihrem Sosein anzunehmen, um gestärkt und mit größerem Selbstvertrauen in Ihr Leben zu gehen.

He 1.07.03

Sigrid Barthelmes und Agnes Wiesner,

Heilpraktikerinnen für Psychotherapie
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mo, 17.00 – 21.00 Uhr, am 14.03., 28.03. und 11.04.2011

3 Termine, 16 UE
€ 49,60 / ab 10 Teilnehmer

Mit Ängsten umgehen

NEU

Jeder kennt Situationen, in denen Angst auftaucht. Manchmal tauchen aber gerade dann Ängste auf, wenn wir sie gar nicht brauchen können. Bei Prüfungen, Vorträgen, vor Situationen, Menschen, Ereignissen. Weil Angst ein fester Bestandteil des Menschen ist, kann diese nicht grundsätzlich verschwinden. Allerdings kann man lernen, mit diesen Kräften umzugehen, sie zu beeinflussen und zu kontrollieren. In diesem Vortrag werden Zusammenhänge erklärt und mögliche Lösungswege, die jeder für sich und andere anwenden kann, aufgezeigt. Wer lernt damit umzugehen, erfährt oft eine große Erleichterung.

He 1.07.04

Lutz Frentzel, Heilpraktiker für Psychotherapie

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, am 16.03.2011
1 Termin, 4 UE
€ 12,40 / ab 10 Teilnehmer

Verbraucherfragen

NEU

Fotovoltaik – Strom aus der Sonne
Vortragsveranstaltung in Zusammenarbeit mit der Energieberatung der Energieversorgung Offenbach AG.

Aktuelle Förderprogramme sowie eine Einspeisevergütung von beinahe 30 Cent ab Januar 2011 je verkaufter Kilowattstunde Strom sichern die Wirtschaftlichkeit von Fotovoltaikanlagen. Wie man die Sonnenenergie zur Stromerzeugung nutzen kann, ob der so erzeugte Strom selbst genutzt wird, was es kostet und was es bringt, erfahren Sie in diesem Vortrag. Auch technische Laien lernen die Funktionsweise einer Fotovoltaikanlage verstehen und werden in die Lage versetzt, eine kompetente Kaufentscheidung zu fällen. Individuelle Problemlösungen können erörtert werden. Der Kurs richtet sich vorwiegend an Eigentümer von Ein- und Mehrfamilienhäusern. Die Kursteilnehmer erhalten nach der Veranstaltung entsprechende Unterlagen und Broschüren.

Der Referent von der Energieversorgung Offenbach AG steht nach der Veranstaltung für Fragen zur Verfügung.

Mehr Informationen zur EVO-Energieberatung/ Bildungspartnerschaft finden Sie auf deren Homepage: www.evo-ag.de

He 1.19.01

Eberhard Kundi, Energieberater

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, 16.02.2011
1 Termin

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist kostenlos.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen
Anmeldung an vhs@heusenstamm.de oder
06104/607-1124 bis zum 15.02.2011

Gestalten

Harmonisch leben mit Feng Shui

Aufbauend auf die Formenschule und den Energien der Fliegenden Sterne wird ein Praxisobjekt bearbeitet. In der ersten Stunde wird das bereits Erlernte wiederholt und noch offene Fragen besprochen. Anschließend werden wir ein Haus berechnen und bewerten.

He 2.00.01

Ina Peters, Diplom-Pädagogin und zertifizierte Feng-Shui-Beraterin

Eisenbahnstraße 11, 1. OG
Do, 20.00 – 21.30 Uhr, ab 24.02.2011
(die weiteren Termine werden mit den Teilnehmern/ Teilnehmerinnen geplant)

4 Termine, 8 UE

€ 25,60 / ab 10 Teilnehmer

Literatur

Literaturtreff für Senioren

Für alle Literatur-Interessierten gibt es ein bunt gemischtes Programm in alle Richtungen der deutschsprachigen Literatur.

He 2.01.01

Im Kaminzimmer des Horst-Schmidt-Hauses, Herderstraße 85, Heusenstamm
Mi, 16.00 - 17.30 Uhr, ab 02.02.2011
(jeweils am 1. und 3. Mittwoch im Monat)
Gebührenfrei

Kalligraphie



Schrift und Aquarelle

Die historischen Formen der Antiqua-Großbuchstaben werden stark verändert, sodass der eigentliche Buchstabe abstrahiert erscheint. Die Buchstabenteile werden farbig angelegt und mit kleinen graphischen Mustern verziert. Auch der Hintergrund wird in diese Verfremdung mit einbezogen. Es entstehen sehr moderne, farbenfrohe Schriftbilder. – Für Einsteiger besonders geeignet.

Höchstteilnehmerzahl: 15

He 2.05.01

Sigrid Hammon, Kunstpädagogin
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **ab 03.02.2011**
10 Termine, 20 UE
€ 64,00 / ab 10 Teilnehmer

Tanz

Orientalischer Tanz - Bauchtanz / für Anfängerinnen jeden Alters mit geringen Vorkenntnissen

Frauen sind Multitasker, die sowohl beruflich, wie auch im familiären Umfeld unentwegt organisieren, an vielen Fronten arbeiten und in der Regel alles im Griff haben: Dieser Kurs bietet die Chance, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, die eigene Weiblichkeit neu zu entdecken, den ganzen Körper mit Spaß zu trainieren, auch wenn man längere Zeit nichts getan hat. Getanzte Lebensfreude, das Vermitteln eines guten Körpergefühls, Erlernen der Grundbewegungen und das Fördern der Beweglichkeit sind wichtige Bestandteile dieses Kurses. Allmählich werden wir den eigenen persönlichen Ausdruck in den Vordergrund rücken und nebenbei auch Einiges über kulturelle Hintergründe und orientalische Rhythmen erfahren.

He 2.09.01

Elke Blank-Ziethmann, Lizenztrainerin für Orientalischen Tanz im Dt. Sportbund
Haus der Begegnung, Obertshäuser Straße 30 (Stadtteil Rembrücken)
Di, 20.00 - 21.30 Uhr, **ab 08.02.2011**
15 Termine, 30 UE
€ 96,00 / ab 10 Teilnehmer

Orientalischer Tanz - Bauchtanz / Medium - Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe 2.09.01

He 2.09.02

Elke Blank-Ziethmann, Lizenztrainerin für Orientalischen Tanz im Dt. Sportbund
Haus der Begegnung, Obertshäuser Straße 30 (Stadtteil Rembrücken)
Di, 18.30 - 20.00 Uhr, **ab 08.02.2011**
15 Termine, 30 UE
€ 96,00 / ab 10 Teilnehmer

Gesundheit

Schönheitsrezepte aus der Natur – „Mango auf der Haut“

- Kosmetik praktisch anwenden – Honig, Gurkenscheiben und Co. – alte, übermittelte Pflegerituale seit Generationen und Jahrhunderten erprobt. Unzählige Extrakte und Öle aus Pflanzen, Blüten, Wurzeln und Früchten haben in der heutigen Zeit die Tiegel und Tuben erobert. Worauf sollte ich achten in Bezug auf meinen individuellen Hauttyp? Hier erfahren Sie Wissenswertes für Ihre individuelle Pflege. Die Naturkosmetik ist immer beliebter. Was bedeutet dies für mich als Verbraucher? Entsprechend Ihrem Hauttyp werden Sie selbst aus der Natur einfache Gesichtsmasken anrühren. Um das Ergebnis der Maske zu unterstützen, werden wir eine sanfte, kurze Gesichtsmassage nach dem kostbaren Wissen alter Kulturen anwenden. Über bestimmte Energiepunkte und Fingerhaltungen erreichen wir eine sofortige Glättung der Mimikfältchen und eine Entspannung des ganzen Körpers. Bitte mitbringen: Kleine Schüssel, Löffel, Stirnband, Schreibmaterialien, Handtuch (Bitte ungeschminkt kommen, oder Abschminkutensilien mitbringen.)

He 3.00.01

Tanja Pehl, staatl. gepr. Kosmetikerin und Visagistin
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **am 22.01.2011**
1 Termine, 4 UE
€ 11,10 (incl. EUR 2,50 Materialkosten)

Yoga / Autogenes Training / Entspannung

Hatha-Yoga für leicht Fortgeschrittene

Mit statischen und dynamischen Körperübungen halten wir unseren Körper beweglich. Durch diese Bewegungsabläufe wird der Abbau von Verspannungen bewirkt, sowie eine Kräftigung der Wirbelsäule, Muskulatur und der Gelenke erreicht. Bewusste Atemführung und Entspannungsübungen wirken sich beruhigend auf unseren Körper, die Gefühle und Gedanken aus. Die Yogaübungen beeinflussen die Haltung, die Organfunktion, die Konzentrationsfähigkeit und

die Entspannung positiv. Bitte Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken und ggf. ein Sitz- oder Nackenkissen mitbringen.

Höchstteilnehmerzahl: 12

He 3.01.01

Britta Herrmann, Yogalehrerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Mo, 17.50 - 19.20 Uhr, **ab 17.01.2011**
16 Termine, 32 UE
€ 93,50 / ab 10 Teilnehmer

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Grundkenntnisse von Hatha-Yoga (siehe Kurs 3.01.01) werden bewusst erweitert und gefestigt. Bitte Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken und ggf. ein Sitz- oder Nackenkissen mitbringen.

Höchstteilnehmerzahl: 15

He 3.01.02

Britta Herrmann, Yogalehrerin
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Mo, 19.45 - 21.15 Uhr, **ab 17.01.2011**
16 Termine, 32 UE
€ 93,50 / ab 10 Teilnehmer

Alles für Gesundheit und Wohlbefinden: Autogenes Training / Konzentrierte Selbstentspannung / Meditation

Möchten Sie sich von Stress befreien? Loslassen lernen und Ihr inneres Gleichgewicht wieder finden? Durch Muskelspannung und -lösung, verbunden mit einer ruhigen, tiefen Atmung und positiven Vorstellungsbildern, Phantasieereisen und Körperwahrnehmung, können Sie in einen Zustand tiefer wohlthuender Entspannung gelangen, in dem Sie in Ruhe und Gelassenheit vollständig regenerieren. Eine Kräftigung und Belebung für Ihren gesamten Organismus! Leitsätze – positiv formuliert – wirken in den Alltag hinein.

He 3.01.03

Ilse Raasch, Dozentin für Entspannung und Meditation
Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm
Kurs A:
Mo, 18.00 - 19.30 Uhr, **ab 07.02.2011**
Kurs B:
Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **ab 10.02.2011**
10 Termine, 20 UE
€ 62,00 / ab 10 Teilnehmer

Hatha-Yoga

Yoga ist ein Übungsweg für alle Menschen mit ihren unterschiedlichen Möglichkeiten und ihren persönlichen Bedürfnissen. Das Ziel ist, durch Yoga zu mehr Gesundheit, Ruhe und Klarheit im Geist zu finden und zu mehr Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber. Das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist wird vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt.

Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Höchstteilnehmerzahl: 14

He 3.01.04

Hildegard Erbar, Yogalehrerin GGF / BDY / EYU
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Di, 9.00 – 10.00 Uhr, **ab 08.02.2011**
15 Termine, 20 UE
€ 62,00 / ab 10 Teilnehmer



Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Um auf Dauer die angenehme Wirkung von Yoga zu erfahren, ist es wichtig, regelmäßig zu üben. Ein Yoga-Kurs für Fortgeschrittene vertieft die Körperpraxis. Im achtsamen Üben der Asanas und der Atembeobachtung wird ein Prozess in Gang gesetzt, der uns hilft, Wohlbefinden zu erlangen und zu erhalten.

Bitte eine Decke, bequeme Kleidung und evtl. ein Sitzkissen mitbringen.

Höchstteilnehmerzahl: 14

He 3.01.05

Hildegard Erbar, Yogalehrerin GGF / BDY / EYU
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Di, 10.15 – 11.45 Uhr, **ab 08.02.2011**
15 Termine, 30 UE
€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

Duft-Qi-Gong – die besondere chinesische Heilgymnastik

Ein einfacher Weg zu innerer Harmonie.

Duft-Qi-Gong ist sehr einfach zu erlernen und auszuführen und stellt daher für uns Westeuropäer einen leichten Einstieg in die asiatische Heilgymnastik dar. Die Natürlichkeit der Bewegungen garantiert uns, dass Duft-Qi-Gong richtig ausgeübt wird und einen positiven Effekt auf unseren Körper und Geist hat. Duft-Qi-Gong hilft uns, von unserer Kopfflastigkeit wegzukommen, und wieder ein gutes Körpergefühl zu entwickeln. Die Übungen dienen der Entgiftung, helfen Blockaden zu lösen und regen den Energiefluss (das Chi) in unseren Meridianen an. Nur wenn die Energie (das Chi) in den Meridianen ungehindert fließen kann, ist der Mensch gesund (traditionelle chinesische Medizin).

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke, Iso- oder Yogamatte und evtl. ein kleines Kissen mit, für die abschließende Entspannungsübung.

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

GESUNDHEIT

He 3.01.06

Renate Sattler, Gesundheitstrainerin und Meditationsleiterin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Kurs A:

Di, 10.00 – 10.45 Uhr, **ab 15.03.2011**

Kurs B:

Di, 11.15 – 12.00 Uhr, **ab 15.03.2011**

Kurs C:

Do, 18.00 – 18.45 Uhr, **ab 10.03.2011**

Kurs D:

Do, 19.15 – 20.00 Uhr, **ab 10.03.2011**

12 Termine, 12 UE

€ 37,20 / ab 10 Teilnehmer

Sich heilsam entspannen – Einführung in das FORMEL-7-TRAINING

Über sieben Suggestivformeln leiten wir den Entspannungszustand ein. Die ganze Übung – medizinisch sowie psychologisch fundiert – dauert nur 60 Sekunden. Bei regelmäßigem Training reduzieren wir auf diese Weise krankmachenden Stress, lassen in uns Ausgeglichenheit und Ruhe aufkommen, und steigern Aufmerksamkeit und Ausdauer. Weitere heilsame Effekte können sich einstellen, z. B. Abbau von Ängsten oder Senkung von hohem Blutdruck. Die Übung ist leicht zu erlernen und lässt sich flexibel in Alltag und Beruf integrieren. Bitte bringen Sie Schreibzeug mit. Decke und Isomatte werden benötigt.

He 3.01.07

Manfred Karl Böhm, Dipl.-Theologe und Entspannungstrainer
Adolf-Reichwein-Haupt- und Realschule, Heusenstamm

Di, am 05.04.2011, 19.00 – 21.15 Uhr
1 Termin, 3 UE

€ 9,30 / ab 10 Teilnehmer

Bewegung

Wirbelsäulengymnastik

Die funktionelle Ganzkörpergymnastik wird mit Gleichgewichts- und Koordinationsübungen kombiniert. Hiermit werden vorhandene Dysbalancen kompensiert und durch die Kombination mit der Sturzprophylaxe das Körpergefühl verbessert. Mit diesem Kursus sollen die Teilnehmer eine ökonomische Bewegungsqualität und mehr Sicherheit in den Alltagsbewegungen erhalten.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.01

Barbara Föllner, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Adolf-Reichwein-Haupt- und Realschule, Turnhalle

Mo, 17.30 – 18.30 Uhr, **ab 31.01.2011**

15 Termine, 20 UE

€ 60,80 / ab 10 Teilnehmer

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Muskeldysfunktionen werden durch die funktionelle Ganzkörpergymnastik kompensiert und damit die Leistungsfähigkeit gesteigert. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.02

Barbara Föllner, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle

Kurs A:

Di, 9.00 – 9.45 Uhr, **ab 01.02.2011**

Kurs C:

Di, 11.00 – 11.45 Uhr, **ab 01.02.2011**

15 Termine, 15 UE

€ 46,50 / ab 10 Teilnehmer

Rücken-Fit

Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Alltagsbeschwerden, die durch Bewegungsmangel oder einseitiger Belastung entstanden sind, werden durch die gezielte Schongymnastik reduziert.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.03

Barbara Föllner, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle

Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **ab 01.02.2011**

15 Termine, 20 UE

€ 62,00 / ab 10 Teilnehmerinnen

50-plus-Fitness für das Wohlbefinden

Einfache, altersgerechte Übungen zur Kräftigung des ganzen Körpers und zur Verbesserung des eigenen Körpergefühls verbunden mit Entspannungsübungen.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.04

Alexandra Settler, Body & Mind-Balance-Trainerin

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Mi, 15.45 – 16.45 Uhr, **ab 02.02.2011**

15 Termine, 20 UE

€ 62,00 / ab 10 Teilnehmer

Wirbelsäulengymnastik

Bitte Gymnastikmatte mitbringen

He 3.02.05

Ursula Feldpausch-Herbert,

staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin
Evangelisches Gemeindehaus, Heusenstamm

Mi, 17.00 – 18.00 Uhr, **ab 02.02.2011**

15 Termine, 20 UE

€ 62,00 / ab 10 Teilnehmer (zzgl. Reinigungs-umlage – im Kurs zu entrichten)

Pilates

Bitte Gymnastikmatte mitbringen

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Durch ruhige und bewusste Bewegungsführung wird das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist trainiert. Diese Methode beugt Rückenschmerzen vor, kräftigt die Muskeln des Beckenbodens und der tiefen Rumpfmuskulatur und lässt den Bauch flach und fest werden. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt und sind für alle Altersgruppen geeignet.

He 3.02.06

Alexandra Settler, Pilates & Power Vit Yoga Trainer

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Mi, 16.45 – 17.45 Uhr, **ab 02.02.2011**

15 Termine, 20 UE

€ 62,00 / ab 10 Teilnehmer

Ausgleichsgymnastik (insbesondere für die strapazierte Wirbelsäule)

Bitte Gymnastikmatte mitbringen

Durch gezielte Bewegungsübungen werden Fehl-, Schonhaltungen und ungünstige Bewegungsabläufe erkannt und durch gute, ökonomische Bewegungen ersetzt. Die damit verbundene freiere Beweglichkeit in den Gelenken führt zu einer Entlastung der geschädigten Bereiche.

Die Gymnastik erfolgt unter Einbeziehung verschiedener Handgeräte mit dem Ziel der Lockerung, Kräftigung und Entspannung der Muskulatur und der Stärkung des Herzkreislauf-Systems. Besonderer Wert wird in dem Kurs auf die Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur gelegt, um eine Entlastung der Wirbelsäule zu erzielen.

He 3.02.07

Dorothea Klüsche-Hudson, Sportlehrerin
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle

Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **ab 02.02.2011**

15 Termine, 20 UE

€ 62,00 / ab 10 Teilnehmer

Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.08

Elke Stern, Fachübungsleiterin für Fitness und Gesundheit und Sport in der Prävention
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Kurs A:

Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **ab 02.02.2011**

Kurs B:

Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **ab 02.02.2011**

Kurs C:

Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, **ab 02.02.2011**

15 Termine, 20 UE

€ 62,00 / ab 10 Teilnehmer

Rücken-Fit – Wirbelsäulengymnastik für Männer und Frauen

Durch eine funktionelle Ganzkörpergymnastik wird die gesamte Muskulatur leistungsfähiger, und damit Rückenproblemen entgegengewirkt. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.09

Barbara Föllner, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle

Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, **ab 02.02.2011**

15 Termine, 20 UE

€ 62,00 / ab 10 Teilnehmer

Pilates / Vormittagskurs

Kursbeschreibung siehe 3.02.06

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.10

Alexandra Settler, Pilates & Power Vit-Yoga-Trainerin

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Do, 9.00 – 10.00 Uhr, **ab 03.02.2011**

15 Termine, 20 UE

€ 62,00 / ab 10 Teilnehmer

Sie finden uns auch im

Internet:

www.vhs-heusenstamm.de

Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.11

Elke Stern, Fachübungsleiterin für Fitness und Gesundheit und Sport in der Prävention
Adolf-Reichwein-Haupt- und Realschule, Turnhalle

Kurs A:

Do, 17.30 – 18.30 Uhr, **ab 03.02.2011**

Kurs B:

Do, 18.30 – 19.30 Uhr, **ab 03.02.2011**

15 Termine, 20 UE

€ 62,00 / ab 10 Teilnehmer

Gesund und fit?

Durch eine vielseitige Stundengestaltung wollen wir mit funktioneller und Rücken schonender Gymnastik muskuläre Dysbalancen ausgleichen; vernachlässigte Muskelpartien kräftigen, verspannte und verkürzte Muskeln lockern und dehnen. Die Schulung des Herzkreislaufsystems mit Musik sowie Entspannung ist ebenfalls Teil jeder Stunde.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.12

Simone Dörr, Prävention-Lizenz

Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle

Do, 18.15 – 19.15 Uhr, **ab 03.02.2011**

15 Termine, 20 UE

€ 62,00 / ab 10 Teilnehmer

Wassergymnastik im Bad Heusenstamm

Es ist soweit, es geht weiter!

Wir bewegen uns wieder Gelenk schonend und Energie verschwendend im Wasser. Ich hoffe, alle ehemaligen Teilnehmer gesund und fit wieder zu sehen.

Barbara Föllner, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin

Start: **3. Februar 2011**

Kurs A: Do, 9.30 – 10.00 Uhr

Kurs B: Do, 10.15 – 10.45 Uhr

Eine Anmeldung ist nicht notwendig, es ist lediglich der Schwimmbadeintritt zu entrichten.

Erkrankungen / Heilmethoden

REIKI – 1. Grad

REIKI, eine Wiederentdeckung aus der Jahrtausende alten Tradition des natürlichen Heilens, ist jene Kraft, die Grundlage allen Lebens bildet. Diese universale Lebensenergie kann durch entsprechende Einstimmungen in jedem Menschen geweckt werden, so dass sie als heilende und harmonisierende Kraft durch unsere Hände fließt. Im 1. Grad erlernen wir die Fähigkeiten, uns selbst und andere wirkungsvoll zu behandeln.

Bitte bequeme Kleidung, Decken und Kissen mitbringen.

He 3.04.01

Birgit Grebe, Heilpraktikerin und Reiki-Großmeisterin

Haus der Begegnung, Obertshäuser Straße 30 (Stadtteil Rembrücken)

Sa und So, am 29./30.01.2011,

jeweils von 10.00 – 18.00 Uhr,

2 Termine, 20 UE

€ 43,00 (zzgl. EUR 10,00 für Skript u. Urkunde, die direkt an die Dozentin zu entrichten sind)

Kochkurse

In einer umgebauten und nach neuestem Standard eingerichteten Schulküche heißen unsere Dozentinnen Sie herzlich willkommen.

Eine Reise durch die Indische und Pakistanische Küche

He 3.07.01

Sadika Awan

Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm
Do, 18.00 - 21.00 Uhr, **ab 17.02.2011**

12 UE, Termine: 3

€ 38,40 / ab 10 Teilnehmer (zzgl. Lebensmittelumlage)

Höchsteilnehmerzahl 12 Personen

Frühlingsfrische Küche

He 3.07.02

Ute Kinsky, Gesundheitsberaterin

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Mo, 18.00 - 21.00 Uhr, **ab 14.03.2011**

28 UE, Termine: 7

€ 89,60 / ab 10 Teilnehmer

(zuzüglich Lebensmittelumlage)

Höchsteilnehmerzahl 12 Personen

Die Männer löffeln wieder

He 3.07.03

Ute Kinsky, Gesundheitsberaterin

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Do, 18.00 - 21.00 Uhr, **ab 17.03.2011**

28 UE, Termine: 7

€ 89,60 / ab 10 Teilnehmer

(zuzüglich Lebensmittelumlage)

Höchsteilnehmerzahl 12 Personen

Sprachen

Die erste Kursstunde kann als Probestunde besucht werden. Ab der 2. Stunde verpflichtet die Teilnahme zur Beitragszahlung.

Vhs-Lernstufen nach dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“:

Lernstufe A1

Am Ende dieser Stufe können Sie

vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen, Fragen zu Ihrer Person stellen und Fragen hierzu beantworten. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

Lernstufe A2

Am Ende dieser Stufe können Sie

Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter verstehen, wenn es z. B. um einfache Informationen zur Person, zu Familie, Einkaufen oder Arbeit geht. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.

Lernstufe B1

Am Ende dieser Stufe können Sie

die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht. Sie können die meisten alltäglichen

Situationen sprachlich bewältigen und sich zusammenhängend zu vertrauten Themen, z. B. Familie, Hobbys und Beruf äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.

Lernstufe B2

Am Ende dieser Stufe können Sie

längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in der Standardsprache sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen. Sie können sich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist, und können sich an Diskussionen beteiligen. Darüber hinaus können Sie klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist.

Lernstufe C1

Am Ende dieser Stufe können Sie

längeren Reden und Gesprächen mit komplizierten Zusammenhängen folgen, lange und komplexe Sach- und literarische Texte, Fachartikel und lange technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in Beziehung zu Ihrem Spezialgebiet stehen. Sie können sich fast mühelos spontan und fließend ausdrücken, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben und in der Ausbildung angemessen und präzise anwenden. Sie können sich schriftlich klar und präzise ausdrücken, Texte über komplexe Sachverhalte verfassen und den für den Leser angemessenen Stil wählen.

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache – Lernstufe A 2.2

Dieser Kurs wendet sich an Personen, die schon Vorkenntnisse auf dem Niveau A2 haben.

He 4.04.01

Beata Klementné Kecskeméti, diplomierte

Lehrerin für Deutsch als Fremdsprache

Dienstags: Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Di und Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **ab 01.02.2011**

(zweimal wöchentlich)

Lehrbuch: Themen Aktuell 2

30 Termine, 60 UE

€ 186,00 / ab 10 Personen

Englisch

Aus den langjährigen Lerngruppen Englisch der VHS Heusenstamm hat sich der „English Club Heusenstamm“ gebildet. Die Mitglieder treffen sich jede Woche einmal donnerstags in der Zeit von 10.30 – 12.00 Uhr in der Eisenbahnstraße 11 im 1. OG. Bei den Treffen soll es Gespräche über persönliche und aktuelle Themen auf Englisch geben und ein allgemeiner Austausch stattfinden.

Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen – Lernstufe A 1 (1. Semester)

The book is important. We have fun in the classroom. The students feel comfortable with the new language.

He 4.06.01

Adriana Mallek, Englischlehrerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **ab 02.02.2011**

Lehrbuch: Face 2 Face Elementary Student's Book, ab Lektion 4 b

15 Termine, 30 UE

€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen – Lernstufe A 1 (3. Semester)

The book is on the 1st place. You gain more confidence in expertising yourselves in English. You can refresh and up-date your English skills.

He 4.06.02

Adriana Mallek, Englischlehrerin

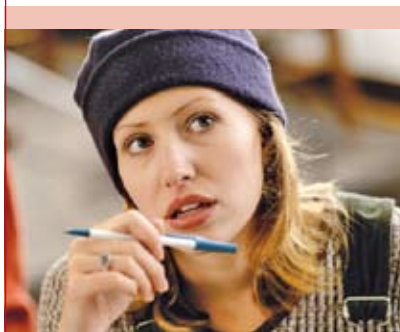
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **ab 02.02.2011**

Lehrbuch: Face 2 Face Elementary Student's Book, ab Lektion 10 a

15 Termine, 30 UE

€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer



English for Tourists – Lernstufe A2

Wir lernen spielerisch und experimentell in der Gruppe speziell für Situationen im Urlaub in englischsprachigen Ländern. Wir arbeiten mit Lehrbuch und Extra-Unterrichtsmaterial, von der Kursleiterin hergestellt und ausgegeben. Hierfür sind € 3,00 an die Kursleiterin zu entrichten.

He 4.06.03

Eva Hippe, Dozentin für Englisch, Theater

und Musik, lizenzierte Prüferin für Englisch

(telc/alle Stufen)

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Do, 17.45 – 19.15 Uhr, **ab 03.02.2011**

Lehrbuch: The New Headway B 1 (Forts.),

Student's Book, Cornelsen Verlag

15 Termine, 30 UE

€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

Talk, talk, talk / Lernstufe B1

This is the way to keep your English alive... just talk, talk, talk.

By using material that will encourage lively discussion and interesting activities, your speaking abilities will be developed. Naturally grammar difficulties, reading and writing will not be neglected. However the main emphasis of this course is clear: - Let's talk, talk, talk.

He 4.06.04

Ursula Hollingshead-Hoppen, zertifizierte

Trainerin (EPQ) für die englische Sprache

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Di, 9.30 – 11.00 Uhr, **ab 08.02.2011**

15 Termine, 30 UE

€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

Englisch – Kreativkurs / Lernstufe B2 – C1

Weiterführender Kurs. Wir arbeiten mit Zeitungsartikeln, Kurzgeschichten, Simulationen praktischer Situationen im Alltag, und natürlich mit dem Kursbuch...

He 4.06.05

Eva Hippe, Dozentin für Englisch, Theater

und Musik, lizenzierte Prüferin für Englisch

(telc/alle Stufen)

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Di, 17.45 – 19.15 Uhr, **ab 01.02.2011**

Begleitbuch: The New Headway Intermediate

– Student's Book- Forts., Cornelsen Verlag

15 Termine, 30 UE

€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

The English Talkshop - Lernstufe C 1 Advanced Learners

This course is designed for students interested in conversation, discussion and improving grammatical skills. We read Spotlight or other texts of general interest. Emphasis is placed on developing fluency and accuracy in spoken English.

He 4.06.06

Gisela Walther, Cambridge Certificate in

Advanced English (CAE)

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **ab 03.02.2011**,

außer 24.03 u. 31.03.2011,

13 Termine, 26 UE

€ 80,60 / ab 10 Teilnehmer

English in Action“ – Englisch für Kinder mit Eva und Lilly*

Diese Kurse bieten einen spielerischen Kontakt mit der englischen Sprache. Wir singen und malen, führen Rollenspiele auf und erfinden allerlei Spiele, um kleine Sätze in der englischen Sprache zu lernen und zu sprechen.

He 4.06.07

Eva Hippe, Dozentin für Englisch, Theater

und Musik, lizenzierte Prüferin für Englisch

(telc/alle Stufen)

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Kurs A:

Do, 16.15 – 17.15 Uhr, **ab 03.02.2011**

– neuer Anfängerkurs, (Kinder ab 4 Jahre

ohne Vorkenntnisse)

Kurs B:

Di, 15.00 – 16.00 Uhr, **ab 01.02.2011**

(Kinder ab 5 - 6 Jahre mit geringen Vorkennt-

nissen)

Kurs C:

Di, 16.15 – 17.15 Uhr, **ab 01.02.2011**

Anfänger mit Vorkenntnissen (Kinder ab 6 – 7

Jahre mit geringen Vorkenntnissen)

Kurs D:

Do, 15.00 – 16.00 Uhr, **ab 03.02.2011**

(Kinder ab 9 Jahre mit Vorkenntnissen)

- Neuanmeldungen nur nach Absprache – Bitte bei Frau Karb (Tel. 06104/607-1124) nachfragen!

15 Termine, 20 UE

€ 43,40 / ab 10 Kinder

Zusätzlich zu den Kursgebühren werden 8,00 €

Materialkosten für Anschauungsmaterial, Spiel-

zeug, Farben und Papier, „ Juice and Biscuits“

an die Kursleiterin erbeten.

* Seit Sommer 2004 arbeitet manchmal Lilly mit uns, eine besonders liebe und besonders geschulte Golden-Labrador-Hündin.

Französisch

Französisch – Lernstufe B1

Mit unserer Methode – lernfreundlich und vielfältig – wollen wir in der französischen Sprache und Kultur vorankommen. Ein idealer Kurs für Zwischeneinsteiger, die ihr Französisch ausbauen möchten oder ihre früher erworbenen Kenntnisse auffrischen und vertiefen möchten.

He 4.08.01

Sabine Malher, Dozentin für Französisch
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Do, 17.00 – 18.30 Uhr, **ab 27.01.2011**
Lehrbuch: Couleurs de France, Band 2 (blanc-
alt), ab Lektion 10, Lehrbuch wird möglicher-
weise leihweise zur Verfügung gestellt.
15 Termine, 30 UE
€ 91,20 / ab 10 Teilnehmer

Französisch für Fortgeschrittene – B2 **NEU**

Vous avez une bonne base scolaire ou vécu quelques mois dans un des pays francophones il y a de nombreuses années. Vous pensez avoir oublié des points grammaticaux et du vocabulaire! Ce cours vous permet de rafraîchir vos connaissances et de retrouver de l'assurance dans l'expression orale. Joignez-vous à notre groupe sympathique et pratiquez ma langue maternelle sans complexes!

He 4.08.02

Françoise Delphin-Bünnemeyer,
Gymnasiallehrerin für Französisch und Deutsch
Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm
Di, 18.00 - 19.30 Uhr, **ab 01.02.2011**
15 Termine, 30 UE
€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

Französisch – Lernstufe C1

Nous référant aux nouvelles du jour, à des articles de journaux, à des extraits littéraires d'auteurs surtout contemporains, et parfois à des films. Nous apprenons à parler le français librement et sans appréhension, tout en revisant et en approfondissant la grammaire.

He 4.08.03

Sabine Malher, Dozentin für Französisch
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **ab 27.01.2011**
15 Termine, 30 UE
€ 91,20 / ab 10 Teilnehmer

Französisch für Fortgeschrittene – C1/C2 **NEU**

Conversation, approfondissement des points les plus compliqués de la grammaire, différenciation des styles de langue selon les situations, chansons, correspondance, littérature, articles de la revue "Ecoute" ou de la presse – les participants peuvent discuter sur tous les thèmes actuels, selon leurs intérêts. Ce cours exige une bonne connaissance de base des structures du français afin de pouvoir retirer le maximum de cette immersion de 90 minutes dans ma langue maternelle.

He 4.08.04

Françoise Delphin-Bünnemeyer,
Gymnasiallehrerin für Französisch und Deutsch
Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **ab 01.02.2011**
15 Termine, 30 UE
€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

Italienisch

Italienisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse – Lernstufe A1

Durch einen qualifizierten und muttersprachlichen Dozenten haben Sie die Möglichkeit, Italienisch nach dem "Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen" zu erlernen. Dies ist eine gute Chance für Junge und Junggebliebene, die mit Spaß und Motivation, ohne besondere Voraussetzungen und/oder Vorkenntnisse, eine moderne Sprache entdecken wollen, mit dem Ziel, sich und andere vorzustellen, einfache Sätze zu sprechen, sowie Fragen zu stellen und zu beantworten. Fazit: Sie werden sich auf einfache Art verständigen können. Und wer weiß? Vielleicht, nach einigen Semestern, möchten Sie sogar die Prüfung für das Europäische Zertifikat Italienisch machen. Erreichbare Levels: A1 bis C2.

He 4.09.01

Salvatore Ingrassia, Telc-Prüfer
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm,
Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **ab 03.02.2011**
Lehrbuch: Linea diretta I a
(ISBN: 3-19-005343-X)
15 Termine, 30 UE
€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

Italienisch für Anfänger/innen mit wenig Vorkenntnissen/ Lernstufe A1/3

Fortsetzungskurs (siehe Kursbeschreibung 4.09.01)

He 4.09.02

Salvatore Ingrassia, Telc-Prüfer
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Sa, 18.00- 19.30 Uhr **ab 05.02.2011**
Lehrbuch: Linea diretta Ia, ab Lektion 5
(ISBN: 3-19-005343)
15 Termine, 30 UE
€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

Spanisch

Spanisch – Lernstufe A 1.1 / für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist an diejenigen gerichtet, die die Vielfalt der spanischsprachigen Welt von Anfang an auf eine spielerische, lebendige, praxisbezogene Art und Weise erlernen möchten. In dem Kurs werden Sie nicht nur die Begrüßungsformeln kennenlernen, sondern auch wie man zwischenmenschliche Kontakte aufbauen und z. B. im Urlaub oder im Beruf anwenden kann.

Ab Lektion 10, Band 1

He 4.22.01

Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Di, 17.15 – 18.45 Uhr, **ab 01.02.2011**

Lehrbuch: Con gusto (A1), Lehr- und Arbeitsbuch; Klett-Verlag; ISBN: 978-3-12-514980-9
15 Termine, 30 UE
€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

Spanisch – Lernstufe A 1.3 / Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Ab Lektion 1, Band 2

He 4.22.02

Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Fr, 17.00 – 18.30, **ab 04.02.2011**
Lehrbuch: Caminos 1 neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag
15 Termine, 30 UE
€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

Spanisch für leicht Fortgeschrittene – Lernstufe A 2.2

En nuestro curso además de continuar las lecciones del libro, repetiremos y profundizaremos nuestras formas gramaticales. También practicaremos la forma comunicativa de acuerdo al tema en cuestión.

Ab Lektion 11, Band 2

He 4.22.03

Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mo, 11.00 – 12.30, **ab 31.01.2011**
Lehrbuch: Caminos 2 neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag
15 Termine, 30 UE
€ 91,20 / ab 10 Teilnehmer

Spanisch – Lernstufe B 1.1 für leicht Fortgeschrittene

Tenemos ya mayores posibilidades para poder mantener una ligera conversación, pero de todas maneras la intención de nuestro curso es de continuar conociendo formas gramaticales y sobretodo practicarlas en forma dinámica.

Ab Lektion 5, Band 2

He 4.22.04

Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Di, 18.45 – 20.15 Uhr, **ab 01.02.2011**
Lehrbuch: Caminos 2 neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag
15 Termine, 30 UE
€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

Spanisch für Fortgeschrittene – Lernstufe C2 (vormittags)

Además de ser un curso de nivel avanzado, es de gran interés repasar constantemente formas gramaticales o profundizar las ya conocidas e introducir pequeñas lecturas con el acontecer actual con el fin de poder articularse oralmente.

ab Lektion 11c, Band 2

He 4.22.05

Carmen-Rosa Schmieder-Mendoza
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mo, 9.00 – 10.30 Uhr, **ab 31.01.2011**
Lehrbuch: Caminos 2 alt, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag
15 Termine, 30 UE
€ 91,20 / ab 10 Teilnehmer

Spanisch für Fortgeschrittene – Lernstufe C 2 (Oberstufe 1)

Este curso se trata para aquellas personas que quieran tomar parte de un curso de conversación con temas del acontecer actual tanto cultural, político, social y económico. No solamente nos dedicaremos a conversar

sobre diversos temas sino que repasaremos la gramática y también la profundizaremos donde haga falta.

En este curso se repartira el material de trabajo ya que no usamos un libro del alumno

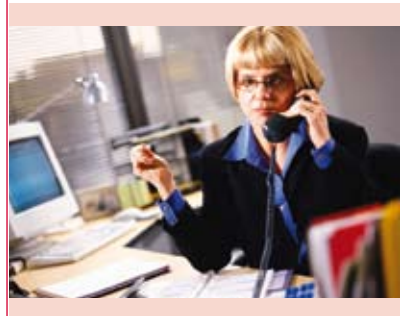
He 4.22.06

Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm
Di, 20.15 – 21.45 Uhr, **ab 01.02.2011**
Lehrbuch: Material repartido por la profesora
15 Termine, 30 UE
€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

Arbeit – Beruf - Datenverarbeitung

EDV-SEMINARE

Mindest- und Höchstteilnehmerzahl beträgt bei allen PC-Kursen 6 Personen. Pro Teilnehmer steht ein Arbeitsplatz zur Verfügung.



Fit für das Büro / Teil I - Vormittagskurs

Kursinhalte:

1. Windows-Explorer: Bringen Sie Ordnung ins Büro / Ordner verwalten, anlegen, verschieben, kopieren, löschen
2. Word: Der richtige Umgang mit Formatierungen / Erstellen von Tabellen / Benutzen von Tabstops / Gestalten von Kopf- und Fußzeilen
3. Excel: Einfache Berechnungen / Formeln / Funktionen / Einblick in Excel als Datenbank / Diagramme erstellen
4. PowerPoint: Arbeiten mit dem Assistenten

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse

He 5.03.01

Dipl.-Ing. Sabine Tscherney-Ott,

EDV-Trainerin
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mo, 9.00 – 12.00 Uhr, **ab 07.02.2011**
(weitere Termine: 14.02., 21.02., 28.02., 14.03., 21.03.2011)
24 UE, Termine: 6
€ 174,00 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 24.01.2011

Fit für das Büro / Teil I - Abendkurs

Kursinhalte siehe 5.03.01

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse

He 5.03.02

Dipl.-Ing. Sabine Tscherney-Ott,

EDV-Trainerin
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, **ab 07.02.2011**
(weitere Termine: 14.02., 21.02., 28.02., 14.03., 21.03.2011)
24 UE, Termine: 6
€ 174,00 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 24.01.2011

Fit für das Büro / Teil III

Kursinhalte:

1. Word
Rechtschreibung, Silbentrennung, Synonyme, Schnellbausteine verwenden, Autokorrektur, Autotext
2. Excel
Mit Formeln und mit Funktionen arbeiten
3. Outlook
Nachrichtenaustausch, Nachrichten erstellen und versenden, Nachrichten empfangen, Adressverwaltung, Kontakteinträge verwalten, Termingestaltung, Aufgabenverwaltung, Drucken
4. PowerPoint
Ansichten in PowerPoint effektiv nutzen, Grundlegende Textgestaltung, Objekte platzieren und ausrichten, Elemente verschieben und kopieren, Mit verschiedenen Folienelementen arbeiten, Bildschirmpräsentationen, Folienübergänge

Vorkenntnisse: Kursinhalte von Teil I und II

He 5.03.03

Dipl.-Ing. Sabine Tscherner-Ott,

EDV-Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Di, 17.30 – 20.30 Uhr, **ab 08.02.2011**

(weitere Termine: 15.02., 22.02., 01.03.,

15.03., 22.03.2011)

24 UE, Termine: 6

€ 174,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 25.01.2011

Arbeiten mit MS-Office 2007

In diesem Seminar werden aus dem MS-Office Paket die Produkte:

MS Word für Windows

MS Excel

MS Powerpoint

MS Outlook

vorgestellt. Anhand eines durchgängigen Beispiels werden alle drei Programme in ihren Grundfunktionalitäten erarbeitet. Hierbei wird besonders auf das Zusammenspiel der vier Produkte eingegangen.

Seminarinhalte:

- MS Word für Windows (Erstellen, Speichern, Ändern und Formatieren von Texten, Einfügen von Grafiken, das Arbeiten mit Tabellen)
- MS Excel (Erstellen von Tabellen, Eingebettete Diagramme, Berechnungen innerhalb einer Tabelle, Aktualisieren von Tabellen und Diagrammen, Bildschirmanzeige und Drucken)
- MS Powerpoint (Erstellen einer einfachen Präsentation, Zusammenspiel mit Word für Windows und Excel)
- MS Outlook (Kontakte, Termine, Aufgaben, Notizen, E-Mail und Journal)

Voraussetzungen: Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse

He 5.03.04

Josef Weber, EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Mi, 18.00 - 21.00 Uhr, **ab 02.02.2011**

24 UE, Termine: 6

€ 174,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 19.01.2011

Mein Fotobuch selbst gestalten

Im Kurs erlernen Sie die einzelnen Schritte von der Erstellung bis zum Versenden des Fotobuches.

Machen Sie Ihren Liebsten eine ganz besondere Freude: ob zum Geburtstag Ihres Partners, der Einschulung Ihres Kindes, der Hochzeit Ihres besten Freundes oder anderer Jubiläen oder besonderer Anlässe.

Nach dem Erstellen des Fotobuchs am PC halten Sie in nur wenigen Tagen Ihr professionell gedrucktes und gebundenes Fotobuch in Ihren Händen.

Die Fotos für Fotobücher werden heutzutage überwiegend mit einer Digitalkamera aufgenommen oder sie wurden vorher von herkömmlichen Bildabzügen eingescannt.

Mit Hilfe einer speziellen Software zur Erstellung von Fotobuch-Layouts, die kostenlos im Internet zum Download bereit steht, werden die Fotos in ein virtuelles Buch übertragen und können auch mit teilweise umfangreichen Texten beschriftet werden.

Anhand eines Internetprogramms wird das Fotobuch an die Druckerei übermittelt. Das fertige Buch wird nach dem Druck von dieser auf dem Postweg versendet.

He 5.03.05

Josef Weber, EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

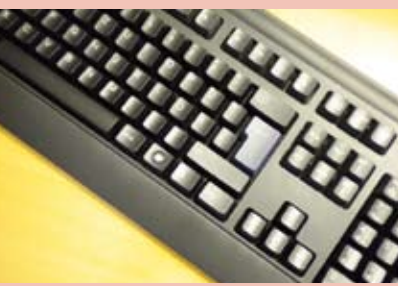
Fr, 04.02.2011, 18.00 - 21.00 Uhr

Sa, 05.02.2011, 9.00 – 15.00 Uhr

12 UE, Termine: 2

€ 87,00 (inkl. Gerätegebühr) zzgl. Kosten für das Fotobuch, die je nach Größe und Anspruch variieren können.

Rücktritt möglich bis 21.01.2011



VHS Webseitenerstellung mit CMS Joomla 1.5 gestalten

Ein Content-Management-System (CMS) ist eine Software, die es einem Redakteur oder einem ganzen Team von Redakteuren erlaubt ohne Programmierkenntnisse Inhalte in eine vorhandene Website einzufügen.

Joomla! Ist ein frei verfügbares CMS, mit dem sich auf einfache Art und Weise die Inhalte einer Website gestalten lassen. Es eignet sich ausgezeichnet für kleinere und mittlere Aufträge, aber auch große Portale sind mit diesem System bereits realisiert worden. Joomla! Ist sehr einfach zu bedienen und sorgt für schnellen Erfolg beim Anwender. Dies macht das System gerade für kleine Unternehmen und private Internetauftritte interessant.

Voraussetzungen: PC-Grundkurs

He 5.03.06

Josef Weber, EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Fr, 11.02.2011, 18.00 - 21.00 Uhr

Sa, 12.02.2011, 9.00 – 15.00 Uhr

12 UE, Termine: 2

€ 87,00 (inkl. Gerätegebühr).

Rücktritt möglich bis 28.01.2011

Einführung in die Arbeit mit MICROSOFT EXCEL

Tabellenkalkulationsprogramme eignen sich für rechen- und tabellenorientierte Aufgaben. Das Programm bietet eine Vielzahl von problemorientierten Gestaltungsmöglichkeiten. Im Einzelnen umfasst der Kursus:

- Erstellen von Tabellen

- Berechnungen innerhalb einer Tabelle
 - Aktualisieren von Tabellen und Diagrammen
 - Bildschirmanzeige und Drucken
 - Arbeiten mit Arbeitsmappen
 - Verknüpfung von Tabellen
- Voraussetzungen: Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse

He 5.03.07

Gerd Jünger, Dipl.-Elektroingenieur,

EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Fr, 08.04.2011, 18.00 - 21.00 Uhr

Sa, 09.04.2011, 9.00 – 15.00 Uhr

12 UE, Termine: 2

€ 87,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 25.03.2011

Fit für das Büro / Teil II - Vormittagskurs

Kursinhalte:

1. Word: Erstellen von Briefvorlagen nach DIN 5008 / Gestalten von Faxvorlagen / Formulare einrichten / Arbeiten mit Formatvorlagen / Gliederungen mit Inhaltsverzeichnis / Fußnoten
 2. Excel: Rechnungsvorlagen erstellen / Verknüpfungen mit anderen Tabellen
 3. PowerPoint: Erstellen einer eigenen Präsentation
 4. Outlook: Email, Kalender, Kontakte, Aufgaben
- Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse

He 5.03.08

Dipl.-Ing. Sabine Tscherner-Ott,

EDV-Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Mo, 09.00 – 12.00 Uhr, **ab 04.04.2011**

(weitere Termine: 11.04., 09.05., 16.05.,

23.05., 30.05.2011)

24 UE, Termine: 6

€ 174,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 21.03.2011

Fit für das Büro / Teil II - Abendkurs

Kursinhalte siehe He 5.03.08

Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse

He 5.03.09

Dipl.-Ing. Sabine Tscherner-Ott,

EDV-Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, **ab 04.04.2011**

(weitere Termine: 11.04., 09.05., 16.05.,

23.05., 30.05.2011)

24 UE, Termine: 6

€ 174,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 21.03.2011

Fit für das Büro / Teil IV

Kursinhalte:

1. Word
Word effektiv nutzen, Abschnitte, Spalten, Grafische Gestaltungsmöglichkeiten, Zeichnungen erstellen, Textfelder erstellen
2. Excel
weitere Funktionen verwenden, WENN-Funktion, SVERWEIS / WVERWEIS, Mit Datum und Uhrzeit arbeiten
3. Outlook
Nachrichtenerstellung automatisieren, Nachrichten verwalten, Kontakte in Word verwenden, Besprechungen organisieren,

Ansichten, Ordner und Elementverwaltung, Elemente kategorisieren

4. PowerPoint

Organigramme und andere SmartArt-Grafiken, Diagramme, Grafiken und Mediaclips verwenden, Animationen, Hyperlink erstellen, Mit dem Folienmaster arbeiten

Vorkenntnisse: Kursinhalte von Teil I bis III

He 5.03.10

Dipl.-Ing. Sabine Tscherner-Ott,

EDV-Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Di, 17.30 – 20.30 Uhr, **ab 05.04.2011**

(weitere Termine: 12.04., 03.05., 10.05.,

17.05., 24.05.2011)

24 UE, Termine: 6

€ 174,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 22.03.2011

PC-Intensivkurs in den Sommerferien

Anwendungsmöglichkeiten und eine Übersicht der Anwendungsprogramme für den PC (Word, Excel, PowerPoint, Outlook) werden aufgezeigt:

- Funktion eines PCs, Einstellungen, Ordner anlegen, verwalten, verschieben, kopieren, löschen, speichern, öffnen, suchen
- Word: Der richtige Umgang mit Formatierungen, eigene Briefvorlagen mit Kopf- und Fußzeilen erstellen
- Excel: Einfache Berechnungen (Formeln / Funktionen / Diagramm)
- PowerPoint: eigene Präsentation erstellen
- Outlook: Einblicke in die Outlook-Funktionen

Grundkenntnisse sind nicht erforderlich

He 5.03.17

Dipl.-Ing. Sabine Tscherner-Ott,

EDV-Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Mo - Fr, jeweils 9.00 – 12.45 Uhr,

vom 27.06. bis 01.07.2011

25 UE, Termine: 5

€ 180,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 14.06.2010

Tastatschreiben

Computerschreiben in 4 Terminen für Kinder und Jugendliche

Diese Veranstaltung arbeitet mit einem speziellen System (Entspannung, bildhafte Geschichten zum Erlernen der Tastatur), das verblüffende Erfolge aufweist. Nach nur vier Terminen beherrschen Teilnehmende die Tastatur blind. Häusliche Übungen zur Steigerung der Schreibsicherheit und -geschwindigkeit sind notwendig, ebenso die Bereitschaft, sich auf die neue Methodik einzulassen.

He 5.04.01

Christa Schubert-Zunker, Fachlehrerin für

EDV und Bürotechnik

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Mi, 16.15 – 17.45 Uhr, **ab 16.03.2011**

8 UE, Termine: 4

€ 44,10 für Kinder und Jugendliche bis

14 Jahre (inkl. Gerätegebühr)

€ 63,00 für Erwachsene und Jugendliche

ab 14 Jahre (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 02.03.2011

Musikschule in der Volkshochschule Heusenstamm

Informationen, An-, Ab- und Ummeldungen:

Stadtbücherei Heusenstamm
im Haus der Literatur
Schlossstraße 10
Telefon 0 61 04 / 64 36 15
Email: vhs@heusenstamm.de
Internet: www.vhs-heusenstamm.de
Fax: 06104/607-1662

Leitung: Markus Tremmel
Verwaltung: Felicitas Karb, 06104/607-1124

Künstlerischer Beirat:

Annette Hofmann, Wolfgang Schneider
Michael Schnadt

Koordinator: Michael Schnadt

Die Musikschule Heusenstamm bietet ein breit gefächertes Angebot für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Mit dem vorliegenden Programm soll interessierten Personen eine musikalische Ausbildung ermöglicht werden.

Instrumentalausbildung

Eine erfolgreiche Instrumentalausbildung setzt voraus, dass der Schüler neben dem gezeigten Interesse auch bereit ist, täglich zu üben. Aufgaben des Fachlehrers ist es, neben dem Vermitteln von Fertigkeiten am Instrument, Fähigkeiten des Schülers zu erkennen und zu fördern. Es wird Unterricht auf folgenden Instrumenten erteilt:

- Akkordeon**
- Blockflöte** (Barocke Griffweise)
- Cello**
- Elektrische Gitarre**
- Geige/Violine**
- Klassische Gitarre/Bass**
- Keyboard**
- Klarinette**
- Klavier**
- Mandoline**
- Orgel** nach Absprache
- Querflöte**
- Schlagzeug**
- Fagott**
- Violoncello**

Ensemblespiel/Spielkreis

Spielkreise sind eingerichtet für Schüler, die bereits das Musikinstrument beherrschen und zusammen mit anderen Instrumentalisten musizieren wollen.

Folgende Spielkreise sind zur Zeit eingerichtet:

- **Spielkreis Blockflöte**
- **Spielkreis Gitarre**
- **Spielkreis Querflöte**



Haus der Musik

Dozentinnen/Dozenten

- Assmann-Schulz, Kerstin, Haus der Musik **Klarinette**
- Binder, Sabine **Cello**
Adolf-Reichwein-Gymnasium
- Frenzel, Gudrun **Musik. Früherziehung**
Haus der Begegnung, Rembrücken
- Gerth, Doris **Blockflöte**
Adalbert-Stifter Schule
- Herdt, Kurt **Klavier/Orgel**
Adolf-Reichwein Schule
- Hofmann, Annette, **Sopran- und Altblockflöte, Querflöte, Spielkreis und Klavier**
Haus der Musik
Otto-Hahn-Schule

- Keim, Andreas **Schlagzeug, Gitarre,**
Kultur und Sportzentrum Martinsee
und Haus der Musik
- Krotov, Kirill **Klavier**
Haus der Musik
- Kniedel, Andrea **Musik. Früherziehung**
in verschiedenen Kindertagesstätten
- Schaffar-Kottmann, Angelika **Violine**
Haus der Musik
- Kottmann, Boris **Violine**
Haus der Musik

- Linke, Rolf **Akkordeon**
Adolf-Reichwein Schule
- Löll, Wolfgang **Klavier/Fagott**
Haus der Musik
- Nieva-Bittermann, Cecilia **Gitarre**
Haus der Musik
- Pollmeier, Sabine **Gitarre**
Haus der Musik

- Reichardt, Oliver **Gitarre/E-Gitarre/Bass**
Haus der Musik
- Reissmann, Hannelore **Querflöte**
Haus der Musik
- Schnadt, Michael **Klavier**
Haus der Musik
- Schneider, Wolfgang **Klavier**
Haus der Musik
- Schöffel, Dieter **Gitarre**
Haus der Musik

- Steinbach, Patrick **Gitarre/E-Git./Mandoline**
Haus der Musik
- Weber, Bettina **Violine, Bratsche**
Adolf-Reichwein-Gymnasium
- Weidmann, Gerhard **Keyboard/Klavier**
Haus der Musik
Kindergarten Rembrücken

Instrumentenkarussell

Das Instrumentenkarussell ermöglicht Kindern ab 6 Jahren einen spielerischen Einstieg in den Instrumentalunterricht, in dem sie über einen Zeitraum von einem ganzen Jahr verschiedene Instrumente kennen lernen. Die Teilnehmer erhalten dabei in Vierergruppen für die Dauer von je sechs bis acht Wochen Unterricht in Klavier, Schlagzeug, Querflöte, Cello, Klarinette und Gitarre. Die Instrumente werden von der Musikschule zur Verfügung gestellt.

Fachbereich

„Musikalische Früherziehung“

Für nicht schulpflichtige Kinder (4.,5. und ggf. 6. Lebensjahr)

Ziel der musikalischen Früherziehung ist es, die Kinder mit den Elementen der Musik in spielerischer Art und Weise vertraut zu machen, sie zu sensibilisieren und die Grundlage zu einem späteren Instrumentalunterricht zu schaffen.

Der Unterricht ist so aufgebaut, dass die Kinder nach zweijähriger Teilnahme über die wichtigsten musikalischen Grundkenntnisse verfügen. Inhalt und Form des Unterrichts sind auf Entwicklungsstand und Psyche der Kinder dieser Altersstufe abgestimmt. Lernen erfolgt im Spiel.

Zur Zeit bestehen folgende Gruppen:

- Haus der Begegnung, Obertshäuser Str. 30, Rembrücken: Frau Gudrun Frenzel
- Kindertagesstätten Leibnizstr., Berliner Str., Goethestr., Wiesenbornweg und Kinderhaus Murrel: Frau Andrea Kniedel

Der Unterricht beginnt nach den Sommerferien.

Fachbereich

„Musikalische Grundausbildung“

Für schulpflichtige Kinder im 1. und ggf. 2. Schuljahr der Otto-Hahn-Schule.

Ziel der Musikalischen Grundausbildung ist es, schulpflichtige Kinder mit den Elementen der Musik vertraut zu machen.

Die Ausbildungszeit beträgt 1 Jahr, und läuft automatisch nach dieser Zeit von Seiten der Musikschule aus.

Der Unterricht wird bei entsprechendem Bedarf in der Otto-Hahn-Schule im Anschluss an den Schulunterricht durchgeführt (nach den Sommerferien).

Gebührenordnung (ab 01.01.2007)

	pro Schuljahr	monatlich
I. Einzelunterricht: 30 Min. (Kurzstunde)	€ 561,60	€ 46,80
II. Einzelunterricht: 45 Min. (Schulstunde)	€ 836,40	€ 69,70
III. Einzelunterricht: 60 Min. (Vollstunde)	€ 1.035,60	€ 86,30
IV. Gruppenunterricht: 45 Min. – 2 Kinder	€ 448,80	€ 37,40
V. Gruppenunterricht: 45 Min. ab 3 Kinder (Instrumentenkarussell zzgl. Bereitstellungsgebühr: EUR 5,00 monatlich)	€ 300,00	€ 25,00
VII. Gruppenunterricht: 60 Min. ab 3 Kinder	€ 374,40	€ 31,20
VIII. Spielkreis: 60 Min. – durchschnittlich 6 - 8 Kinder	€ 300,00	€ 25,00
Wenn ein Schüler einen Unterricht unter Ziffer I bis IV. belegt hat, kann er am Spielkreis ohne Kostenberechnung teilnehmen.		
IX. Musikalische Früherziehung / Musikalische Grundausbildung: 60 Min. Gruppenunterricht durchschnittlich 8 - 12 Kinder	€ 288,00	€ 24,00

In diesem Gruppenunterricht sind die Schüler nach dem Grad ihres Fortschritts eingeteilt, so dass in jeder Gruppe ein pädagogisches Arbeitsziel erreicht wird.

Der Gebührenberechnung liegen 36 Jahresstunden zu Grunde.

Gebührenermäßigung für Jugendliche

Nehmen mehrere Jugendliche einer Familie am Unterricht der Musikschule teil, wird mit Anmeldung des zweiten und jedes weiteren Jugendlichen eine Gebührenermäßigung ausgesprochen.

Diese beträgt
für den 2. Jugendlichen 30%
für den 3. Jugendlichen 40%
für den 4. Jugendlichen 50%

alle weiteren Jugendlichen sind von der Kursgebühr befreit. Der erste Jugendliche erhält keine Ermäßigung. Die Reihenfolge der Jugendlichen richtet sich nach der Anmeldung zur Musikschule.

Familien, die sich in einer schwierigen finanziellen Situation befinden, können im Einzelfall für Schüler der Musikschule teilweise Gebührenbefreiung in Absprache mit dem Magistrat erhalten.